6.050 Hovädzie mäso pikantné v zelenine
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
zelenina koreňová	4,00	3,20	5,00	4,00	5,50	4,40	6,00	4,80
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
korenie nové celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	89		105		121		137	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	55		65		75		85	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme, okraje narežeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja s pokrájanou slaninou opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme plátky, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, nové čierne korenie, bobkový list, horčicu, soľ, podlejeme vodou a udusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok a 20 minút varíme. Bobkový list a korenie vyberieme.

Prílohy: varené zemiaky, dusená ryža, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	476	114	12,73	4,3	1,8	5,3	1,6	31,2	1,6	0,180	0,1	0,1	10,3	0,5
B	662	159	15,12	7,4	3,1	6,8	2,1	39,6	2,0	0,224	0,1	0,1	12,9	0,6

C	821	197	17,40	9,9	4,3	8,2	2,4	45,8	2,3	0,248	0,1	0,1	14,6	0,7
D	971	233	19,65	12,2	5,5	9,7	2,8	52,3	2,6	0,273	0,1	0,2	16,4	0,7